

令和5年度

3月予定献立表

新星保育園

日	曜	主食	副 食	おやつ	3歳未満児追加献立		材料(昼食・3時おやつの種類と体の働き)		
					10時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える
1 15 29	金	十穀米	鳴門煮 サラダ菜 シャッキリみそ汁	おからスコーン 昆布 豆乳	オレンジ 牛乳	/	牛乳・牛肉・厚揚げ・卵 昆布・こんにゃく・豆乳 米みそ・おから・スキムミルク	十穀米・じゃがいも	オレンジ・人参・生姜 さやいんげん・もやし かいわれ大根・大根
2 16 30	土		シーフードスパゲッティ ぽんかん	パン 牛乳	チーズ 牛乳	/	牛乳・チーズ ペーコン・ツナ缶 粉チーズ	スパゲッティ・パン	玉ねぎ・人参・ピーマン ぽんかん
4 ・月 18	麦ごはん	ミートローフ 人参の甘煮 小松菜と豆腐の清汁	4日：ひなあられ 18日：せんべい 白桃ゼリー いりこ	いちご 牛乳	/	牛乳・牛ミンチ 豚ミンチ・卵・木綿豆腐 スキムミルク・いりこ	麦ごはん・あられ せんべい	いちご・玉ねぎ・人参 さやいんげん・小松菜 えのき・もも缶	
5 ・火 19	十穀米	南蛮漬け トマト 中華風コーンスープ	マカロニのきな粉和え 昆布 スキムミルク	バナナ 牛乳	/	牛乳・白身魚・鶏肉 スキムミルク・昆布 きな粉	十穀米・ごま油 マカロニ	バナナ・青葱・トマト 人参・玉ねぎ・ほうれん草 コーン缶・たけのこ・干し椎茸	
7 ・木 21	麦ごはん	タンドリーチキン キャベツのソテー キャロットスープ	ビーフピラフ	りんご 牛乳	/	牛乳・鶏肉・豆乳 ペーコン・スキムミルク 牛肉	麦ごはん・ごはん	りんご・生姜・にんにく レモン汁・キャベツ・グリンピース 玉ねぎ・パセリ・コーン缶・人参	
8 金		カレーライス カリフラワーとブロッコリーのサラダ	マドレーヌ 牛乳	オレンジ 牛乳	/	牛乳・牛肉・ハム 卵・ホイップクリーム	ごはん・じゃがいも ごま油	オレンジ・人参・玉ねぎ グリンピース・カリフラワー ブロッコリー・いちご	
9 ・土 23		親子うどん りんご	パン 牛乳	チーズ 牛乳	/	牛乳・チーズ・卵 鶏肉	うどん・パン	玉ねぎ・人参・青葱 りんご	
11 ・月 25	麦ごはん	煮魚 みそドレッシングサラダ	野菜ビーフン	バナナ 牛乳	清汁	牛乳・木綿豆腐 白身魚・ツナ缶・米みそ 豚肉	麦ごはん・ビーフン	バナナ・玉ねぎ・青葱・生姜 キャベツ・もやし・きゅうり 人参・ピーマン・黄ピーマン	
12 ・火 26	十穀米	ひじき団子のスープ レタス きんぴら	きな粉パン 飲むヨーグルト	ぽんかん 牛乳	/	牛乳・豚ミンチ・ひじき 油揚げ・きな粉 飲むヨーグルト	十穀米・じゃがいも すりごま・食パン	ぽんかん・青葱・生姜 人参・ブロッコリー・レタス ごぼう・ピーマン	
13 ・水 27	麦ごはん	やまいもと牛肉の炒め煮 菜の花和え	米粉の黒糖蒸しパン いりこ スキムミルク	いちご 牛乳	みそ汁	牛乳・米みそ・牛肉 豆乳・スキムミルク いりこ・わかめ	麦ごはん やまいも ごま油・すりごま	いちご・玉ねぎ・コーン缶 スナップえんどう ほうれん草	
14 ・木 28	十穀米	がんもどきの中華風うま煮 トマト 鶏肉とコロコロ野菜の清汁	お好み焼き	りんご 牛乳	/	牛乳・がんもどき 鶏肉・卵・ハム スキムミルク・青のり	十穀米・ごま油 やまいも	りんご・人参・たけのこ・キャベツ セロリー・さやいんげん 干し椎茸・トマト・小松菜・大根	
22 金	麦ごはん	カレームニエル レタス 野菜スープ	人参のカップケーキ 昆布 スキムミルク	オレンジ 牛乳	/	牛乳・白身魚・昆布 卵・スキムミルク	麦ごはん じゃがいも	オレンジ・レタス・キャベツ 玉ねぎ・人参・セロリー パセリ	

誕生会

行事

6	水	じゃこ ゆかり ごはん	えびフライ(タルタルソース) レタス トマトスープ みかん	チョコバナナカップケーキ いりこ 飲むヨーグルト	チーズ 牛乳	/	1	金	お別れ遠足(ゆり組)	16	土	第75回卒園式
							6	水	誕生会	30	土	第76回入園式
							8	金	お別れ会			進級説明会

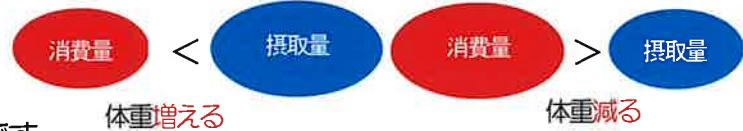
3月給食だより

みんなで健康づくり

今年度も残りわずかになりました。この1年間をふりかえり、家族みんなで日頃の食生活を見直し、生活習慣病の予防や改善のために適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践してみませんか？

適切なエネルギー摂取量は？

自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、体重の変化を見ればわかります。体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスの目安です。



◎自分の体型チェックに便利なのが体格指数（BMI：Body Mass Index）

大人の場合、自分の体重が適正かどうか、BMIを定期的にチェックしましょう。

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$



BMI (18~49歳)	18.5未満	やせ
	18.5以上 25未満	普通体重
	25以上	肥満

子どもの場合、母子手帳の乳幼児身体発育曲線などを活用し、お子さんの発育状況を確認しましょう。

肥満は糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病につながります。大人も子どもも、バランスのよい規則正しい食事、適度な運動を心がけましょう。

食塩は控えめにしましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧、脳卒中、腎臓病、胃がん、骨粗鬆症などの疾患のリスクとなります。

味覚が形成される子どもの頃から、食材そのもののおいしさを味わえるよう、旨味をきかせた薄味にしましょう。家族みんなで、できるところから減塩に取り組み、徐々に薄味に慣れていきましょう。

減塩のポイント

- ★新鮮な食材を選んで、素材そのもののおいしさを味わいましょう。
- ★天然のだしをしつかりとて、旨味をいかして料理しましょう。
- ★みそ汁などの汁物は、具だくさんにして、汁の量を減らしましょう。
- ★漬物や加工食品など目に見えない塩分に注意しましょう。
- ★しょうゆやソースは直接かけず、小皿にとって少しだけつけて食べましょう。
- ★めん類のスープは残すようにしましょう。
- ★ゆずやレモンなどの柑橘類、ヨーグルトの酸味、カレー粉などの香辛料、ねぎやしそなどの香味野菜を上手に利用しましょう。
- ★野菜や果物に多く含まれるカリウムは、ナトリウムを排泄する作用があります。積極的に摂りましょう。



食品の栄養成分表示を確認しましょう

食品の栄養成分表示を確認して、食品を上手に選びましょう。

栄養成分表示	
1食 (0g) 当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェック！

エネルギー Okcal
たんぱく質 0g
脂質 0g
炭水化物 0g
食塩相当量 0g

～参考ホームページ～
消費者庁／【消費者の方向け】栄養成分表示の活用について

高血圧予防のため、食塩相当量をチェック！